

هنرِ بودن

اریک فروم

پروین قائمی

www.ketab.ir



انتشارات آشیان

The art of Being
Erich Fromm

سرشناسه	:	فروم، اریک، ۱۹۸۰-۱۹۰۰ م.
عنوان و نام پدیدآور	:	Fromm, Erich
مشخصات نشر	:	هنر بودن / اریک فروم [مترجم] پروین قائمی.
مشخصات ظاهری	:	تهران، آشیان، ۱۳۸۷.
شابک	:	۲۰۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	978-964-7518-55-0
یادداشت	:	فیپا
موضوع	:	عنوان اصلی: The Art of Being
شناسه افزوده	:	زندگی، خودآگاهی.
رده بندی کنگره	:	قائمی، پروین ۱۳۳۲ - مترجم.
رده بندی دیویی	:	۱۳۷۸ ف ۴ ر ۲ / ۶۳۷ BF
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۵۸/۱
	:	۱۳۰۴۸۱۹



انتشارات آشیان

هنر بودن

اریک فروم

ترجمه پروین قائمی

طراحی و آماده سازی روی جلد: سارا حسن پور

چاپ هشتم: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۲۷۹۲ تلگرام و واتساپ: ۰۹۹۰۸۹۸۴۷۵۷

ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-964-7518-55-0

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۵۱۸ - ۵۵ - ۰

تمامی حقوق این اثر محفوظ می باشد. تکثیر یا تولید مجدد آن به صورت کلی و جزئی و به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و نشر الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع می باشد.

فهرست عناوین

پیشگفتار ویراستار..... ۵

بخش ۱

۱. درباره هنر بودن..... ۱۳

بخش ۲

۲. دروغ‌های بزرگ..... ۲۷

۳. امور مبتذل..... ۴۱

۴. «نه تلاشی، نه رنجی»..... ۴۸

۵. «ضد استبدادی»..... ۵۱

بخش ۳

۶. «یک چیز را اراده کردن»..... ۵۷

۷. بیداری..... ۶۰

۸. آگاه بودن..... ۶۶

۹. متمرکز شدن..... ۷۶

۱۰. مراقبه کردن (مدیتیشن)..... ۸۳

بخش ۴

- ۹۱ ۱۱. روانکاوی و خود - آگاهی
- ۱۰۷ ۱۲. خودکاوی
- ۱۱۲ ۱۳. روش‌های خودکاوی

بخش ۵

- ۱۳۹ ۱۴. درباره فرهنگ داشتن
- ۱۵۳ ۱۵. درباره فلسفه‌ی داشتن
- ۱۶۷ ۱۶. درباره روان‌شناسی داشتن

بخش ۶

- ۱۸۳ ۱۷. از داشتن تا بهزیستی
- ۱۸۹ کتابشناسی
- ۱۹۳ نامه

پیشگفتار ویراستار

در فاصله سال‌های ۱۹۷۴ و ۱۹۷۶، اریک فروم پیر در خانه‌اش در لوکارنوی سوئیس، روی کتابش: *داشتن یا بودن؟* کار می‌کرد. دست‌نوشته‌ها و فصل‌های آن کتاب بسیار بیشتر از مطالبی بودند که در چاپ ۱۹۷۶ کتاب حاضر بیان کرده بود. بعضی از این فصل‌ها در این کتاب هم آمده‌اند. این فصل‌ها منحصراً درباره «گام‌هایی به سوی بودن» نوشته شده‌اند که شخص با به کار بستن آنها می‌تواند «هنر بودن» را بیاموزد.

فروم اندکی قبل از صفحه‌آرایی کتاب *داشتن یا بودن؟* فصل‌های «گام‌هایی به سوی بودن» را از نسخه تایپ شده اولیه کنار گذاشت، چون معتقد بود که ممکن است از مطالب این کتاب سوء برداشت شود و خواننده چنین تصور کند که منظور او این بوده است که انسان فقط باید از طریق آگاهی، رشد و خودکاو‌ی به دنبال اعتلای معنوی باشد و تغییری در واقعیت‌های اقتصادی زندگی خود که شیوه‌های «داشتن» را برای او ممکن می‌سازند، به وجود نیاورد. ریشه «داشتن را هدف زندگی خود قرار دادن» که ویژگی جوامع مصرف‌گرای تجمل‌پرست است، را باید در این واقعیت جستجو کرد که در جوامع مدرن صنعتی، همه چیز، به‌ویژه کار و ابزار تولید، منحصراً در خدمت عوامل اقتصادی، سیاسی و اجتماعی هستند.

به‌رغم این واقعیت که «داشتن» را هدف زندگی خود قرار دادن، ریشه در واقعیت‌های ساختاری فرهنگ صنعتی دارد، جلوه‌های هر چند

اندکی از نوعی کشف دوباره روح، هوش و توانائی‌های جسمی و روانی و قدرت تصمیم‌گیری بر اساس اراده بشری نیز بار دیگر پدیدار شده است، به همین دلیل است که اینک فصل‌های «گامی به سوی بودن» را منتشر می‌کنیم تا از این طریق بر آگاهی مولد و سازنده افراد جامعه خود بیفزائیم.

گرایشات فکری اخیر، این نکته را به وضوح آشکار ساخته است که آگاهی و تشخیص و رشد فکری فرد، تقریباً همیشه معنایی بیش از توانائی‌های ذهنی او داشته است. امروزه، خودشیفتگی فردی به شکل گسترده‌ای رواج پیدا کرده و عجز و ناتوانی در زمینه منطقی بودن و عاشق شدن (که به نظر فروم دو ویژگی حاصل از «بودن» را هدف زندگی خود قرار دادن است)، رواج یافته و خودشیفتگان، در کسوت فنون خود - آگاهی، در واقع شیوه‌های جدیدی را برای هدف قرار دادن «داشتن» ارائه می‌کنند.

خلاصه‌ی بعضی از گفتارهایی که قبلاً در کتاب *داشتن یا بودن؟* آمده بود، در اینجا به عنوان جانشینی برای مطالعه کل این کتاب ارائه نمی‌شود، بلکه منظور آن است که مهم‌ترین اندیشه‌های مطرح شده در آن کتاب، بار دیگر به مخاطب یادآوری شوند.

اریک فروم معتقد است که دو موضوع «داشتن» و «بودن»، در واقع «دو شیوه بنیادین نگاه ما به هستی یا دو نوع مختلف سمت‌گیری به سوی «خود» و «جهان» و دو نوع ساختار شخصیتی هستند که غلبه هر یک از آنها بر دیگری، کلیت تفکر، احساس و اعمال فرد را تعریف می‌کند». (*داشتن یا بودن؟* ص، ۲۴)

اگر تمام راه‌های ممکن را که یک فرد می‌تواند براساس آنها سمت و سوی زندگی خود را تعیین کند، بررسی کنیم، نهایتاً به این نتیجه

خواهیم رسید که جهت و مسیر زندگی انسان یا به سوی «داشتن» است یا به سمت «بودن».

جهت دادن زندگی به سوی «داشتن»، به چه معناست؟ کسی که مسیر و جهت زندگی خود را به سوی «داشتن» نشانه می‌رود، تصمیم می‌گیرد که خود، هستی خود، زندگی خود و افکار و کردارش را بر اساس آنچه که دارد، یا می‌تواند داشته باشد و یا بر مبنای بیشترداشتن، معنا کند. در چنین نگرشی، تقریباً هیچ چیزی نیست که نشود آن را «داشت»، از جمله خانه، پول، سهام، آثار هنری، کتاب، تمپر، سکه و سایر چیزهایی که تا حدی براساس «ذوق و استعداد کلکسیونر» می‌توانند بزرگ‌تر و حجیم‌تر شوند. در این نگاه، البته آدم‌ها را هم می‌شود «داشت» یا آرزوی داشتنشان را در سر پروراند. بدیهی است که هیچ‌وقت کسی آشکارا بیان نمی‌کند که می‌تواند مالک فرد دیگری باشد و او را جزو اموال خود به حساب آورد. در چنین موقعیت‌هایی، افراد کمی «ملاحظه‌کاری» به خرج می‌دهند و از تعبیری چون «نگران بودن» یا «احساس مسئولیت کردن در قبال دیگران» استفاده می‌کنند؛ بنابراین کودکان، معلولین، پیرها، بیماران و کسانی که به کمک نیاز دارند، به صورت اموال و املاک کسانی در می‌آیند که از آنها مراقبت می‌کنند. آنها به تدریج تغییر هویت می‌دهند و تبدیل به جزئی از «من» مراقبت‌کنندگان خود می‌شوند و خدا نیامورد روزی را که بیمار، سالم شود و کودک تصمیم بگیرد روی پای خودش بایستد! در این هنگام است که تصمیم مالک برای حفظ حریم مالکیتش به شکل‌های زنده‌ای آشکار می‌شود.

انگار که «داشتن» دیگران کافی نیست، چون ما تصمیم می‌گیریم زندگی‌مان را با به‌دست‌آوردن افتخارات گوناگون هم مزین کنیم. در چنین وضعیتی، تنها موضوع مهم برای ما این است که به هر نحو ممکن احترام دیگران، تصویری خاص از خودمان، سلامتی، زیبایی یا جوانی را

برای همیشه «بداریم!» و چون چنین امری میسر نیست، به این رضایت می‌دهیم که به پز دادن به «تجربه‌ها» یا واگویه «خاطرات» خود اکتفا کنیم و دائماً برای دیگران شرح افتخار بدهیم.

قراردادهای سیاسی، ایدئولوژیکی و دینی هم ممکن است به صورت «اموال» فرد درآیند و او تا سرحد مرگ و یا به قیمت کشتن دیگران، از آنها دفاع کند. هر چیزی، از جمله اعتقاد به اینکه «حقیقت محض در اختیار یک فرد است» و یا «حق با اوست»، می‌تواند به صورت مالکیت درآید. واقعیت این است که اگر فرد تصمیم بگیرد جهت و هدف زندگی خود را به سوی «داشتن» تنظیم کند، هر چیزی می‌تواند به صورت «ملک» او درآید. موضوع این نیست که چنین فردی واقعاً دارا یا ندار است، بلکه نکته اینجاست که او همه دل و جانش را در گرو «داشتن» یا «نداشتن» قرار داده است.

«نداشتن را هدف زندگی خود قرار دادن» نیز شکل دیگری از «داشتن را هدف زندگی خود قرار دادن» است. فروم طرفدار ریاضت نیست. «بودن را هدف زندگی قرار دادن» به هیچ وجه به معنای «نداشتن» نیست. سوالی که پیوسته باید مطرح کرد این است که نگرش فرد نسبت به مفاهیم «داشتن» و «نداشتن»، چگونه هدف او در زندگی و نیز هویتش را تعریف می‌کند؟

غالباً مشکل می‌توان تشخیص داد که آیا آدمی مالک وجود خود هست یا نه و یا به قول فروم، «به گونه‌ای مالک خویش است که انگار مالک خویش نیست». برای اینکه تشخیص بدهیم مالک چیزی هستیم یا نیستیم، کافی است سوال ساده‌ای را از خود بپرسیم و در واقع به این شکل، خود را امتحان کنیم. آن سوال این است: «آنچه را که متعلق به خود می‌دانم، چقدر ارزش دارد و اگر قرار باشد آن را از دست بدهم، چه اتفاقی روی خواهد داد؟ آیا زمین زیر پای من خالی می‌شود و

زندگی من معنایش را از دست می‌دهد؟» هنگامی که انسان اعتماد به نفس یا احساس خود - ارزشمندی را از دست می‌دهد، به توانائی‌هایش شک می‌کند و زندگی و کار در نگاه او بی‌ارزش می‌شوند، آنگاه به این نتیجه می‌رسد که باید هدف زندگی خود را «داشتن»‌هایی چون تعطیلات، دلپذیر، فرزندان مطیع، رابطه‌های خوب، تفکرات درخشان و برجسته، بحث‌های مهم‌تر و مفصل‌تر و امثال اینها قرار دهد. کسی که هدف زندگی‌اش را «داشتن»‌های گوناگون می‌داند، مانند آن انسان سالمی است که به جای استوار ایستادن بر پاهای خود، همیشه از چوب زیربغل استفاده می‌کند. چنین فردی برای زیستن، به یک شیء خارجی چنگ می‌اندازد تا در نگاه دیگران، آن کسی جلوه کند که آرزو دارد باشد. او تا آنجا «کسی» محسوب می‌شود که بتواند چیزی داشته باشد. او تصمیم می‌گیرد بر اساس داشتن چنین‌هایی، کسی باشد و در واقع خودش در مالکیت اشیائی است که تصور می‌کند مالک آنهاست. لطیفه چوب زیربغل به جای پا، ضرورت تفکر درباره تغییر هدف زندگی به سوی «بودن» را آشکارتر می‌سازد. همان‌گونه که فرد از نظر جسمی، صاحب اعتمادبه‌نفسی است که می‌داند فقط باید به هنگام ضرورت از چوب زیربغل استفاده کند، از نظر روانی نیز اعتمادبه‌نفسی دارد که به او می‌فهماند می‌تواند دوست بدارد، منطقی باشد و به فعالیتی مولد روی آورد.

اما اگر انسان، این نیروهای درونی را با هدف قرار دادن «داشتن» به جای «بودن» مخدوش کند، آنگاه توانائی عاشق‌شدن، منطقی‌بودن و فعالیت مولد در او به تمایل برای مالک‌شدن چیزهایی که به آنها دل بسته است، تبدیل می‌شود. عشق، منطق و فعالیت مولد، نیروهای روانی‌ای هستند که فقط در صورت به کارگرفته شدن، رشد می‌کنند. این نیروها را نمی‌توان مثل اشیاء، خرید و مصرف کرد و یا به تملک

درآورد، بلکه تنها می‌توان آنها را به کار گرفت و از مواهبشان بهره‌مند شد. برخلاف «داشته‌ها» که مصرف و هزینه می‌شوند و از بین می‌روند، عشق، منطق و فعالیت مولد وقتی مصرف و یا به اشتراک گذاشته می‌شوند، افزایش پیدا می‌کنند.

هنگامی که فرد، «بودن» را هدف زندگی خود قرار می‌دهد، در واقع به سوی بهره‌مندی از نیروهای روحی خود حرکت کرده است و آنگاه درمی‌یابد که شگفتی‌های عالم بیرون، در واقع از جهان درون خودش سرچشمه می‌گیرند و آنجاست که این شگفتی‌ها را تشخیص می‌دهد، با آنها آشنا می‌شود و به کارشان می‌گیرد. با آموختن این شیوه، فرد با خود و با محیطش، رابطه گسترده‌تر و جامع‌تری را برقرار می‌سازد. فروم در کتاب *داشتن یا بودن؟* با مشاهده دنیای امروز به این نتیجه می‌رسد که «داشتن» را هدف زندگی پنداشتن، پدیده‌ای اجتماعی است که ریشه در واقعیت‌های اقتصادی جوامعی دارد که «زیاد دارند» و در نتیجه دچار این وسوسه می‌شوند که اجازه بدهند «داشته‌هایشان» برای آنها تصمیم بگیرند و یا هویت آنها را تعریف کنند. فقدان عظیم نیروهای معنوی در انسان‌ها را می‌توان در واقعیت‌های ساختاری اقتصاد امروز، کار امروز و نیز زندگی اجتماعی امروز جستجو کرد. اگر نسبت‌های نامتعادل فرد را در سهم‌های اجتماعی - اقتصادی از پیش تعیین شده‌ی جوامع امروزی بررسی کنیم، قطعاً به این نتیجه می‌رسیم که باید علل واقعی پیدایی این ریشه‌ها را درک کرد و در این فرآیند است که در می‌یابیم آدمی پیوسته موجودی اجتماعی بوده است؛ به همین دلیل است که فروم به جای فصل «گام‌هایی به سوی بودن»، پیشنهادات خود را برای تغییرات ساختاری جوامع ارائه کرده است تا معلوم شود که تلاش‌های فرد برای تغییر هدف زندگی از «داشتن» به سوی «بودن» معنا پیدا نمی‌کند، مگر اینکه این تلاش‌ها، همزمان با تغییر ساختار وجودی او روی دهند. این تغییرات باید در فعالیت‌های حرفه‌ای، در برنامه‌ریزی‌های کاری و در نحوه انجام شغل توسط فرد و نیز در خود - آگاهی‌های سیاسی و

اجتماعی و ارزش‌های تعیین‌کننده زندگی او روی دهند تا بتواند به شکلی اصولی و مبتنی، نیروهای روحی و روانی خود، از جمله منطق، عشق و فعالیت مولد را تجربه و با استفاده صحیح از آنها، تقویتشان کند. ما برای دستیابی به خودآگاهی و رشد فردی و دستیابی به تصویری از خود و جهان پیرامونمان که با یکدیگر و با واقعیت‌های درونی و بیرونی ما ارتباط منطقی داشته باشند، به آزادی در انتخاب شیوه اجتماعی و اقتصادی نیاز داریم. فروم در کتاب *داشتن یا بودن؟* می‌نویسد: «*رویه‌ای* که در زندگی اختیار می‌کنیم فقط تا آنجا رها و آزاد از تضادها و بی‌منطقی‌ها خواهد بود که نقشه ما برای زندگی، مبتنی بر واقعیت‌ها باشد».

در کتاب حاضر، اریک فروم ابتدا راه‌های دروغین خودآگاهی را همان گونه که سال‌ها قبل به روشنی تبیین کرد، بیان می‌کند و این کار را با رقت و رأفتی درخور یک معلم انجام می‌دهد. او شیوه‌های دستیابی به خودآگاهی را پیشنهاد می‌کند و گام‌هایی را که خود شخصاً در زندگی روزمره و با هدف قرار دادن «بودن» برداشته است، بیان می‌کند. او در این فرآیند، توجه زیادی به خودکاوی بر اساس *روانکاوی* می‌کند. از آنجا که کتاب حاضر برای نخستین بار در دسترس ما قرار گرفت و توسط شخص فروم آماده چاپ نبود، در مواردی ضرورت داشت که چه در فصل‌بندی‌ها و چه در تنظیم مطالب و نیز عناوین فصل‌ها تغییرات اندکی اعمال شوند.

راینر فانک

توبینگن، (آلمان)، ۱۹۹۲

(ترجمه توسط لانس. دلیو. گارمر)